

歯つぴい

通信

2011年4月号

フッ素のパワーでむし歯予防!
楽ちんエコで暮らしをスリムに!
からだに美味しいレシピおしえチャオ!
~ イチゴ豆乳胡麻ジュース ~

フッ素のパワーでむし歯予防!

初期段階のむし歯の進行を抑え歯の再石灰化に役立つフッ素(フッ化物)。最近よく耳にするフッ素とは、わかめや魚介類、お茶などにも含まれる歯を強くする栄養素です。

口中の細菌が、歯に付いた、食べかすに含まれる糖分を分解し、それによってできた歯垢から発生する酸により歯の内部のカルシウムが溶け出してしまうことでむし歯ができます。痛みのあるむし歯や、かなり進行し歯に穴のあいたむし歯をフッ素で元に戻すことはできませんが、まだ歯に穴が開く前の初期段階のむし歯の場合、歯の表面に付着したフッ素がミネラルを取り込んで再結晶化(再石灰化)し、さらに酸に強い歯を作る効果が期待できます。

フッ素が配合された歯磨き粉や、歯磨きの後に行うフッ素スプレーなどはドラッグストアやスーパーでも入手できます。フッ素入り歯磨き粉を使用する場合、歯ブラシを歯に対して45度の角度であてて磨く「バス法」という磨き方で約3分間磨き、フッ素を口中に行き渡らせるようブクブクうがいですぐと効果的です。

歯科医院ではフッ素歯磨きよりもさらにむし歯予防が期待できる「フッ素塗布」を実施していますので興味のある方はお近くの歯科医院にご相談ください。(参照:株式会社ヘルスクリックホームページ)

楽ちんエコで暮らしをスリムに!

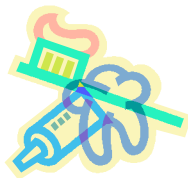
冷暖房の使用頻度が多い夏や冬は電気やガス、水道などの消費量がぐんとアップします。暑すぎず寒すぎないこの時季こそ、ちよっとした工夫でできる楽ちんエコ&節約で余分な支出を減らして毎日の暮らしをスリムにしてみませんか?

白熱電球と蛍光灯では、蛍光灯のほうが寿命は6倍長く、電気代は3分の1以下といわれています。また、最近話題のLED照明は蛍光灯よりもさらに寿命が無く、消費電力も少ないため電気代も節約できます。照明器具をこまめにお掃除することで明るさもキープできます。

キッチンでもっとも電気を消費する冷蔵庫は、詰め込み過ぎず容量の7割ぐらいに抑えると冷気が行き渡りやすく、食材が探しやすいこととドアを開ける時間も短くなります。調味料や根菜など常温保存できるものは冷蔵庫に入れないことも容量を減らすコツのひとつ。

少数数のパスタをゆでるならフライパンがおすすめです。水が少なくすむ上に熱効率のよいフライパンを使うことで調理時間も短縮できます。深鍋で大人数分をゆでるなら、アクの少ない野菜を同時にゆでもいいですね。

電子レンジの庫内に飛び散った食品がこびりついていると、マイクロ波が汚れに反応し余分な電力がかかります。使うたびにさっとひと拭きするだけで気分も電気代もスッキリ。楽しく気軽にスリムな暮らしを目指しましょう。(参照:パナホーム株式会社ホームページ)



~ 医食同源・旬を食べて元気になるレシピ ~

イチゴ豆乳胡麻ジュース

カロリー: 151kcal ビタミンC: 6.3mg (1人分)

<材料> (1人分)

- ・豆乳(無調整) 100cc
- ・苺 100g
- ・蜂蜜 大さじ1
- ・すり胡麻 小さじ1



<手順>

苺は洗ってヘタをとる。

ミキサーに豆乳・苺・蜂蜜・すり胡麻を入れて50秒~1分かける。

栄養コメント

季節の移り変わりと人の体のリズムは連動しています。冬の寒さから暖かい春になると、その変化に「食」を通じてしなやかに対応していけます。食材の大きな特徴では、芹・うど・こごみ・ふきのとう・蕨・ゼンマイ・つくし・たけのこ等「苦味やアク」のある野草や山菜があり細胞を活性化してくれるビタミン・ミネラルを含みます。他には、さやえんどう・いんげん・アスパラ・サラダ菜・キャベツ、苺・柑橘類等。旬の食材はその土地によって作られてきたものや伝統で受けつがれてきたものがあります。だから季節の旬のものは、採れたての細胞はフレッシュで水分もタップリですから生命力のあるものをいたでいて自分の体に還元していけます。季節の恵・太陽の恵・水の恵は自然環境の恵でもあります。今回のレシピの苺。その味や香りの力強さに旬の魅力が詰まっています。ビタミンCを多く含む苺を使ってビタミンBとタンパク質を含む豆乳と組み合わせると朝食にもすぐにできて疲労回復や集中力アップにもなり簡単に出来るジュースを紹介します。

イチゴ豆乳胡麻ジュースのポイント

豆乳に甘味がある場合には蜂蜜を加えずにつかえます。苺の酸味のバランスによって、蜂蜜の量は加減されるとよいでしょう。

苺・豆乳を冷蔵庫で冷やして使うと朝のめざめにすっきりといただけます。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ!



指導: 管理栄養士 料理研究家 小早川洋子先生
<http://www.h5.dion.ne.jp/~koba7y/>



知っておきたい歯の基礎知識⑦

歯を磨こう！（１）

ホームページリニューアル
<http://www.shiraki-dent.com>

院長ブログもはじめました！
<http://blog.shiraki-dent.com>

こんにちは、院長の白木です。

先月は、大きな地震があって本当にビックリしました。何気ない日常の暮らしをいつも通りに送れることが、実はすごく恵まれていることなんだということにあらためて感じております。

震災で被害を受けた方にお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を祈るばかりです。節電や燃料の節約など、今私たちにできることで少しでも役に立てたらと思っています。

さて、毎月のコラムですが、今回から“**歯みがき**”のお話をしていきたいと思います。歯みがきは、ご家庭でのケアの根幹となるものですから、しっかりと確認いただきたいと思います。

具体的なみがき方の前に、歯をみがくための道具“**歯ブラシ**”について確認していきましょう。

★ 歯ブラシの交換時期 ★

あなたは、歯ブラシをどのくらいの周期で**交換**していますか？

歯ブラシは消耗品です。使い続けていくうちに雑菌がたまったり、毛の弾力が無くなったりしてきますから、**長くても1ヶ月くらいのサイクルで交換**したほうが良いです。

一般的な目安として1ヶ月くらいのサイクルにはなりますが、個人の磨き方やクセなども影響していますので、誰でもこの位の期間で交換すれば良いというわけではありません。

もうひとつの目安として、**歯ブラシの“毛先”**に注目してみてください。

歯ブラシのヘッド（毛の束がある部分）を裏側から見たときに、ブラシの部分が見えてしまっている（ブラシが広がってしまっている）場合は、交換のサインです。**毛先が開いてしまっている**場合には、1ヶ月経たなくても早めに交換するようにしましょう。

早速、今晚**ご家族皆さんの歯ブラシをチェック**してみてくださいね。

2～3週間のうちに大きく毛先が開いてしまっているとしたら、**歯ブラシの時に力が入りすぎている**可能性があります。ブラッシングの圧力が強すぎると歯ぐきを傷つけてしまうおそれがありますので、注意が必要です。

ご自分のブラッシング法が適切なのか、あるいは正しいブラッシング法について、ご自身ではよく分からないと思われる方もいらっしゃると思います。**歯科医院では歯みがきのしかたもアドバイスします**ので、遠慮なく声をかけてください。あなたのブラッシング法をチェックしてみてくださいね。

次回は、「**歯ブラシの選び方**」についてお話したいと思います。

〒503-0112 岐阜県安八郡安八町東結 481-1

しらき歯科クリニック
TEL 0584-62-6677